BACCALA NORVEGES

BACCALA NORVEGESE

Ai nostri giorni il pesce è più che mai una parte importante dell'alimentazione umana, non solo, ma date le sue peculiari caratteristiche assolve anche un compito importante nelle funzioni dell'organismo umano.

Già da anni la scienza ha constatato la presenza di notevoli percentuali di vitamine A. e D. nei pesci di mare. Le vitamine A sono assolutamente necessarie all'organismo per il suo sviluppo e quelle D. costituiscono un mezzo eccellente per prevenire e guarire il rachitismo.

Si deve inoltre ricordare che il pesce di mare contiene una percentuale abbastanza elevata di JODIO che, come la scienza moderna ha dimostrato, è molto importante per prevenire e guarire il morbo di Basedow (gozzo), malattia non molto rara nelle regioni di montagna e in quelle distanti dal mare.

IL BACCALA' NORVEGESE

contiene queste sostanze in forma assai concentrata.

Per quanto ruguarda il lato puramante nutritivo, la scienza moderna ha collocato il baccalà in testa, segnalando la sua grande ricchezza di proteine confrontata con quella di altri cibi quotidiani come latte e carne. Il baccalà presenta un contenuto di albumina quasi iuguale a quello della carne, ma meno grassi, ed è perciò nutrimento più facilmente digeribile. In conseguenza del trattamento al quale viene sottoposto, il baccalà è divenuto un nutrimento fortemente concentrato con un notevole contenuto di albumina, minerali, sali come licitina, calcio, fosfati, ferro, tutti presenti in proporzione adatta all'organismo umano

Non si crede di esagerare affermando che il baccalà offre tutti i vantaggi, dal punto di vista nutrivo, del pesce di mare, cioè in altre parole: è una sorgente di salute.

IL SEGRETO DE MANGIAR BENE IL BACCALA'

Ciò che dovete sapere per la preparazione del baccalà prima che Vi mettiate a cucinarlo secondo le ricette di questo opuscolo:

Mettere a bagno: non consiste solo nel mettere le trance in acqua e lasciarle lì per un giorno o due. Per bagnare il baccalà come si deve bisogna aver cura di metterlo con «la pancia» verso il fondo del recipiente e con la parte esteriore verso l'alto. Cosi dovete pure fare se la pelle è stata tolta.

Se avete delle trance molto spesse, queste devono stare in bagno fino a 15 ore. Se invece le trance sono piuttosto magre, 12 ore dovrebbero bastare. Ricordate Vi di cambiare l'acqua 3—4 volte. Supponiamo che abbiate l'intenzione di mettere il pesce a bagno la sera prima del giorno in cui lo mangerete, in tale caso potete lasciarlo sotto acqua corrente, oppure potete metterlo a bagno presto in pomeriggio in modo da cambiare l'acqua almeno due volte prima di sera e l'ultima volta (la terza) immediatamente prima di andare a letto, cosicchè il pesce starà a bagno per 14—18 ore, a seconda dello spessore.

Se volete arrostire il baccalà, non dimenticate di strizzare bene fuori l'acqua, altrimenti sarà difficile che venga arrostito bene in tutte le sue parti.

Quando cambiate l'acqua per l'ultima volta potete mettere qualche acciuga nel recipiente per ottenere un gusto più piccante. In questo caso metterete le trance in poca acqua, che siano appena coperte, e aggiungerete le acciughe cambiando la posizione di queste ogni 10 minuti o quarto d'ora. Si raccomanda che le acciughe non vengano a contatto diretto con le trance di baccalà.

Risulta che gli Italiani del Meridione preferiscono il baccalà più salato che gli Italiani del Settentrione e quindi occorre che questi lascino il baccalà a bagno un poco di più, e gli Italiani del Sud un poco meno di quanto indicato sopra, mentre le indicazioni da noi date possono

essere seguite letteralmente dagli Italiani delle zone centrali.

Se appartenete alla categoria di gente che apprezza un piatto gustoso di baccalà, studiate un po' questo opuscolo, e finirete per diventare entusiasta di questo pesce, che è un prodotto del mare salato e del sole.

RaccomandandoVi di attenerVi scrupolosamente alle prescrizioni delle ricette per ottenere il risultato desiderato, Vi auguriamo: Buon Appetito

COTOLETTE DI BACCALA'—

Lessate il baccalà, spianatelo e, se la quantità fosse di gr. 500, unite due acciughe ed un po' di prezzemolo tritando ogni cosa insieme con la lunetta.

Aggiungete una presa di pepe, un pugno di parmigiano grattuggiato, trequattro cucchiate di pasta composta da mollica di pane-acqua-burro, ed un uovo. Impastate il tutto insieme; prendetelo a cucchiaiate buttando nella farina; schiacciatelo con le mani per dargli la forma di una cotoletta; questa la intingerete nell'uovo battuto avvolgendo poi nel pan grattato, che premerete di sopra alla cotoletta medesima. Friggete in olio bollente.

BACCALA' ALLA FIORENTINA—

Tagliate il baccalà a pezzi larghi quanto il palmo della mano ed infarinatelo bene, mettete poi al fuoco un tegame con parecchio olio e $^{2}/_{3}$ spicchi di aglio interi ma un po' schiacciati. Quando questi cominciano a prendere colore buttate giù il baccalà e fatelo rosolare da ambedue le parti rimuovendolo spesso per evitare che si attacchi. Metteteci sopra una presa di pepe e per ultimo versate qualche cucchiaio di sugo di pomidoro; fate bollire un poco e servite.

BACCALA' IN SALSA BIANCA—

Lessate il baccalà e nettatelo della pelle e delle spine; ammesso che sia 500 gr., lessate anche una grossa patata

e tagliatela a pezzetti. Fate una balsamella con 50 gr. di burro, un cucchiamo colmo di farina ed $^1/_4$ di litro di latte e quando é pronta unitevi un po' di prezzemolo tritato e datele l'odore della noce moscata. Versateci dentro la patata, poi il baccalà a pezzi e mescolate. Lasciate riposare un poco e poi servite.

Se vorrete adornarlo potrete farlo contornandolo con spicchi di uova sode.

BACCALA' ALLA MAIONESE—

Lessate il baccalà, pulitelo della pelle e delle spine, e collocatelo spezzetato su un piatto da portata. Copritelo con buona salsa maionese adornandolo con cetriolini sott'aceto.

FILETTI DI BACCALA' AL SUGO—

Prepare il sugo facendo arrosolare una cipolla ed uno spicchio d'aglio tritati, del pomodoro, qualche odore; quando il sugo bolle versare i filetti dissalati, qualche patata, delle olive e far cuocere lentamente; al momento di servire aggiungete un poco di prezzemolo.

FILETTI DI BACCALA' AL BURRO—

I filetti bolliti farli sgocciolare bene e distenderli in un piatto caldo; versare sopra il burro che si sarà fatto sciogliere in apposita padella, aggiungere dei sottaceti e servire.

FILETTI DI BACCALA' FRITTI—

Far sgocciolare bene il baccalà dissalato, tagliarlo a pezzi e passarlo in pasta da friggere; quando l'olio é ben bollente, immergere il baccalà e servire con succo di limone e prezzemolo.

FILETTI DI BACCALA' ALLA CREMA—

Per una scatola di filetti sciogliere 50 grammi di burro con una cucchiaiata di farina e far arrosolare per due secondi, versare mezzo litro di latte freddo ed un torlo

d'uovo, salare ed il tutto frullare sul fuoco; aggiungere del pepe ed un poco di noce moscate e far raffreddare; quando la crema sarà divenuta pastosa versarla sul baccalà e servire.

FILETTI AL VINO BIANCO—

Distendete i filetti dissalati in una tortiera aggiungendo del burro, un bicchiere di vino bianco, un quarto di foglia di alloro, qualche poco di cipolla tagliata fine; mettere tutto sul fuoco vivo, meglio se in forno, indi servire.

BACCALA' ALLA BOLOGNESE—

Tagliate il baccalà a pezzi grossi (come baccalà fiorentino) e così nudo e crudo mettetelo in un tegame od in una teglia unta d'olio.

Fioritelo di sopra con un battutino di aglio e prezzemolo e conditelo con qualche presa di pepe, olio e pezzetti di burro. Fatelo cuocere a fuoco ardente e voltatelo adagio perché, non essendo stato infarinato, facilmente si rompe. Quando é cotto strizzategli sopra un limone e mandatelo al suo destino.

BACCALA' DOLCE FORTE—

Cuocetelo (come baccalà fiorentino), meno aglio, e quando sarà rosolato da ambe le parti, versateci sopra il dolce-forte, fatelo bollire ancora un poco e servitelo caldo.

Il dolce-forte o l'agro-dolce, se così Vi piace chiamarlo, preparatelo prima in un bicchiere, e se il baccalà fosse grammi 500 all'incirca, basteranno un dito di aceto forte, due dita di acqua, zucchero a sufficenza, pinoli e uva passolina in proporzione. Prima di versarlo sul baccalà, non é male il farlo alquanto bollire a parte. Se vien bene sentirete che nel suo genere sarà gradito.

BACCALA' IN GRATELLA—

Onde riesca meno risecchito si può cuocere a fuoco lento sopra un foglio di carta bianca, consistente, unta

avanti. Conditelo con olio, pepe, e, se Vi piace qualche ciocchettina di rosmarino.

BACCALA' FRITTO II—

La padella é l'arnese che in cucina si presta a molte belle cose, ma il baccalà a me pare Vi trovi la fine più deplorevole perché, dovendo prima essere lessato e involto in una pastella, non vi é condimento che basti a dargli conveniente sapore, e però alcuni, non sapendo forse come meglio trattarlo, lo intrugliano nella maniera che sto per dire. Per lessarlo mettetelo al fuoco in acqua diaccia ed appena abbia alzato il primo bollore levatelo che già é cotto. Sen'altra manipolazione si può mangiare così condito con olio ed aceto; ma veniamo ora all'intruglio che Vi ho menzionato, padronissimi, poi di provarlo o di mandare al diavolo la ricetta e chi l'ha scritta. Dopo lessato mettete in infussione il pezzo di baccalà tutto intero nel viso rosso e tenetecelo per qualche ora; poi asciugatelo in un canovaccio e tagliatelo a pezzetti e gettatelo in una pastella semplice di acqua, farina ed un gocciolo di olio senza salarla. Friggetelo nell'olio e spolverizzatelo di zucchero quando avrà perduto il primo bollore. Mangiato caldo, l'odor del vino si avverte appena; non pertanto, se lo trovate un piatto ordinazio, la colpa sarà Vostra che l'avete voluto provare. (copiata da «la scienza di mangiar bene» Manuale pratico per le famiglie compilato da Pellegrino Artusi — casa editrice Marzocco — Firenze.

BACCALA' MONTEBIANCO—

Come montebianco il baccalà può divenire dalla natura triviale e trasmesso, in una tavola veramente signorile.

Baccalà pulito, ammollito, grammi 500
olio sopraffino, grammi 200
Panna o latte eccellente, decilitri 1

La detta quantità pulita dalla spina, dalle lische, dalla pelle e dai nervetti, che si presentano come fili, rimarrà

al pulito grammi 340. Dopo averlo così curato, pestatelo nel mortario e poi ponetelo in una cazzeruola, insieme con panna, sopra ad un fuoco non troppo ardente, rimestando continuamente. Quando avrà assorbito la panna o latte che sia cominciate a versar l'olio a centellini per volta, come fareste per maionese, sempre lavorandolo molto con l'ARMA BRANDITA, cioé col mestolo, onde si affini e non impazzisca. Levatelo quando Vi parrà cotto al punto e servitelo freddo con un contorno di tartufi crudi tagliati a fette sottilissime, oppure con crostini di pane fritto, o crostini di caviale. Se é venuto bene non deve ributtare l'olio quando é nel piatto. Questa quantità potrà bastare per otto persone.

ANTIPASTO—

Il baccalà dissalato tagliarlo a pezzetti e servirlo con maionese e patate fredde o con salsa verde e capperi; nell'uno o nell'altro modo prepararlo una mezzora prima di servire.

ASSOCIAZIONE ESPORTATORI
NORVEGIA
· BACCALA ·